

ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD (ES)

1. Uso adecuado: Este producto está diseñado exclusivamente para actividades de entrenamiento físico. No lo utilice para otros fines. 2. Supervisión recomendada: Los menores de edad deben usar este equipo bajo la supervisión de un adulto. 3. Riesgo de lesiones: Asegúrese de calentar antes de usar el equipo y evite movimientos bruscos para prevenir lesiones. 4. Espacio seguro: Utilice el equipo en un área libre de obstáculos y con suficiente espacio para moverse con seguridad. 5. Capacidad de peso: No exceda el peso máximo soportado por el equipo. Consulte las especificaciones del fabricante. 6. Mantenimiento: Inspeccione regularmente el equipo para detectar signos de desgaste, grietas o deformaciones. No utilice el producto si está dañado. 7. Uso en superficies adecuadas: Utilice el equipo sobre una superficie estable y antideslizante para evitar accidentes. 8. Riesgo de aplastamiento: Mantenga las manos y pies alejados del material durante su manipulación o al colocarlo en el suelo. Asegúrese de no dejar caer el material sobre usted o terceros. 9. Consulta médica: Consulte a un profesional de la salud antes de iniciar cualquier programa de entrenamiento, especialmente si tiene condiciones médicas preexistentes. 10. Almacenamiento seguro: Guarde el equipo en un lugar seco, estable y fuera del alcance de los niños cuando no esté en uso.

AVERTISSEMENTS DE SÉCURITÉ (FR)

1. Utilisation correcte : Ce produit est conçu exclusivement pour des activités d'entraînement physique. Ne l'utilisez pas à d'autres fins. 2. Supervision recommandée : Les mineurs doivent utiliser cet équipement sous la supervision d'un adulte. 3. Risque de blessures : Assurez-vous de vous échauffer avant d'utiliser l'équipement et évitez les mouvements brusques pour prévenir les blessures. 4. Espace sécurisé : Utilisez l'équipement dans une zone dégagée avec suffisamment d'espace pour bouger en toute sécurité. 5. Capacité de poids : Ne dépassez pas la capacité maximale supportée par l'équipement. Consultez les spécifications du fabricant. 6. Entretien : Inspectez régulièrement l'équipement pour détecter des signes d'usure, de fissures ou de déformations. N'utilisez pas le produit s'il est endommagé. 7. Utilisation sur des surfaces adaptées : Utilisez l'équipement sur une surface stable et antidérapante pour éviter les accidents. 8. Risque d'écrasement : Gardez vos mains et vos pieds éloignés du matériel lors de sa manipulation ou lorsqu'il est posé au sol. Veillez à ne pas laisser tomber le matériel sur vous ou sur d'autres personnes. 9. Consultation médicale : Consultez un professionnel de santé avant de commencer tout programme d'entraînement, surtout si vous avez des conditions médicales préexistantes. 10. Stockage sûr : Rangez l'équipement dans un endroit sec, stable et hors de portée des enfants lorsqu'il n'est pas utilisé.

AVVERTENZE DI SICUREZZA (IT)

1. Uso corretto: Questo prodotto è progettato esclusivamente per attività di allenamento fisico. Non utilizzarlo per altri scopi. 2. Supervisione consigliata: I minori devono utilizzare questo attrezzo sotto la supervisione di un adulto. 3. Rischio di lesioni: Assicurarsi di effettuare un riscaldamento prima di utilizzare l'attrezzatura ed evitare movimenti bruschi per prevenire infortuni. 4. Spazio sicuro: Utilizzare l'attrezzatura in un'area libera da ostacoli e con spazio sufficiente per muoversi in sicurezza. 5. Capacità di peso: Non superare il peso massimo supportato dall'attrezzatura. Consultare le specifiche del produttore. 6. Manutenzione: Controllare regolarmente l'attrezzatura per individuare segni di usura, crepe o deformazioni. Non utilizzare il prodotto se è danneggiato. 7. Uso su superfici adeguate: Utilizzare l'attrezzatura su una superficie stabile e antiscivolo per evitare incidenti. 8. Rischio di schiacciamento: Tenere mani e piedi lontano dal materiale durante la manipolazione o il posizionamento a terra. Assicurarsi di non far cadere il materiale su se stessi o su altre persone. 9. Consultazione medica: Consultare un professionista sanitario prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, soprattutto in presenza di condizioni mediche preesistenti. 10. Conservazione sicura: Conservare l'attrezzatura in un luogo asciutto, stabile e fuori dalla portata dei bambini quando non è in uso.

AVISOS DE SEGURANÇA (PT)

1. Uso adequado: Este produto foi projetado exclusivamente para atividades de treino físico. Não o utilize para outros fins. 2. Supervisão recomendada: Menores de idade devem usar este equipamento sob supervisão de um adulto. 3. Risco de lesões: Certifique-se de aquecer antes de usar o equipamento e evite movimentos bruscos para prevenir lesões. 4. Espaço seguro: Utilize o equipamento numa área livre de obstáculos e com espaço suficiente para se movimentar com segurança. 5. Capacidade de peso: Não exceda o peso máximo suportado pelo equipamento. Consulte as especificações do fabricante. 6. Manutenção: Inspeção regularmente o equipamento para verificar sinais de desgaste, rachaduras ou deformações. Não utilize o produto se estiver danificado. 7. Uso em superfícies adequadas: Utilize o equipamento sobre uma superfície estável e antiderrapante para evitar acidentes. 8. Risco de esmagamento: Mantenha as mãos e os pés afastados do material durante a sua manipulação ou ao colocá-lo no chão. Certifique-se de não deixar cair o material sobre si ou outras pessoas. 9. Consulta médica: Consulte um profissional de saúde antes de iniciar qualquer programa de treino, especialmente se tiver condições médicas pré-existentes. 10. Armazenamento seguro: Guarde o equipamento num local seco, estável e fora do alcance de crianças quando não estiver em uso.

SAFETY WARNINGS (EN)

1. Proper Use: This product is designed exclusively for physical training activities. Do not use it for other purposes. 2. Supervision Recommended: Minors should use this equipment under adult supervision. 3. Risk of Injury: Ensure you warm up before using the equipment and avoid abrupt movements to prevent injuries. 4. Safe Space: Use the equipment in an area free of obstacles and with enough space to move safely. 5. Weight Capacity: Do not exceed the maximum weight capacity supported by the equipment. Refer to the manufacturer's specifications. 6. Maintenance: Regularly inspect the equipment for signs of wear, cracks, or deformation. Do not use the product if it is damaged. 7. Use on Appropriate Surfaces: Use the equipment on a stable, non-slip surface to avoid accidents. 8. Risk of Crushing: Keep hands and feet away from the material during handling or when placing it on the ground. Ensure the material is not dropped on yourself or others. 9. Medical Consultation: Consult a healthcare professional before starting any training program, especially if you have pre-existing medical conditions. 10. Safe Storage: Store the equipment in a dry, stable place and out of reach of children when not in use.

